|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УТВЕРЖДАЮ  Директор муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования  города Костромы «Спортивная школа № 5  имени выдающегося земляка  Анатолия Николаевича Герасимова»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.С. Колчанова  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г. |  | СОГЛАСОВАНО  Начальник управления спорта и работы с молодежью Комитета образования культуры, спорта и работы с молодежью Администрации города Костромы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.В. Соболева  « \_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г. |

ПОЛОЖЕНИЕ

**о Фестивале «ГТО-это Я! ГТО-это Мы! ГТО – это будущее всей страны!» среди всех категорий населения города Костромы**

**Кострома -2023 год**

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фестиваль«ГТО-это Я! ГТО-это Мы! ГТО – это будущее всей страны!» среди всех категорий населения города Костромы на призы Главы города Костромы (далее - Фестиваль) проводится в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий города Костромы на 2023 год.

**Цель Фестиваля:**

повышение эффективности использования физической культуры и массового спорта для укрепления здоровья населения, гармоничного и всестороннего развития личности, совершенствования методик мотивации граждан, осуществляющих трудовую и профессиональную служебную деятельность, к ведению здорового образа жизни и систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи Фестиваля:**

* пропаганда комплекса ГТО как основного инструмента по привлечению взрослого населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
* совершенствование форм физкультурно-спортивной и оздоровительной работы, организуемой работодателями (представителями нанимателя) в рамках мероприятий по улучшению условий и охраны труда, снижению уровней профессиональных рисков;
* мониторинг уровня физического развития и физической подготовленности взрослого населения.

1. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Фестиваль проводится с 15 октября по 15 декабря 2023 года в г. Костроме среди всех категорий трудящихся на базе спортивных объектов:

- МБУ ДО г. Костромы «Спортивная школа № 5 имени А.Н. Герасимова» по адресу: г. Кострома, ул. Беленогова Юрия, д. 23а;

* МАУ ДО г. Костромы «Спортивная школа № 6» по адресу: г. Кострома, микрорайон Паново, д. 13;
* МБУ ДО г. Костромы «Центр внешкольной работы «Беркут» имени Героя Советского Союза О.А. Юрасова» по адресу: г. Кострома, Кинешемское шоссе, д. 15;

1. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Общее руководство проведением Фестиваля осуществляет Комитет образования, спорта, культуры и работы с молодежью Администрации города Костромы (далее - Комитет).

Полномочия Комитета как организатора Фестиваля осуществляет МБУ ДО г. Костромы «Спортивная школа № 5 имени А.Н. Герасимова» (далее – Спортивная школа № 5).

Составы судейских коллегий по видам испытаний формируются из числа судей, имеющих судейскую категорию по видам спорта, дисциплины и упражнения которых входят в состав комплекса ГТО, в соответствии с методическими рекомендациями по организации судейства мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», утвержденными приказом Минспорта России от 1 февраля 2016 года № 70.

1. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

Фестиваль проводится среди трудящихся из числа работников учреждений, организаций и предприятий города Костромы в возрасте от 20 до 69 лет в следующих возрастных группах:

20-24 лет (восьмая ступень комплекса ГТО);

25-29 лет (девятая ступень комплекса ГТО);

30-34 лет (десятая ступень комплекса ГТО);

35-39 лет (одиннадцатая ступень комплекса ГТО);

40-44 лет двенадцатая ступень комплекса ГТО);

45-49 лет (тринадцатая ступень комплекса ГТО);

50-54 лет (четырнадцатая ступень комплекса ГТО);

55-59 лет (пятнадцатая ступень комплекса ГТО);

Возраст участников Фестиваля в соответствующей ступени комплекса ГТО определяется по состоянию на дату последнего дня соревновательной программы.

Все участники должны быть зарегистрированы на Всероссийском интернет- портале ВФСК ГТО (по адресу в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» [www.gto.ru](http://www.gto.ru)), иметь уникальный идентификационный номер участника (УИН) и не иметь высшего знака отличия Комплекса ГТО (злотого знака) по своей возрастной ступени.

К участию в Фестивале допускаются команды от учреждений, организаций и предприятий города Костромы.

1. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

**01 – 15 октября 2023 года** – сбор заявок;

**11 ноября, 2 декабря 2022 года** – выполнение силовых нормативов ВФСК ГТО (ул. Беленогова Юрия, д. 23 а);

**28 октября 2023 года** – выполнение нормативов ВФСК ГТО по легкой атлетике (ул. Беленогова Юрия, д. 23 а );

**21 октября 2023 года** – выполнение нормативов ВФСК ГТО по плаванию (микрорайон Паново, д. 13);

**18 ноября 2023 года** – выполнение нормативов ВФСК ГТО по стрельбе из электронного оружия.⃰⃰

По согласованию с организаторами Фестиваля команда может выполнить нормативы в будний день.

**5 – 15 декабря 2023 года** – подведение итогов Фестиваля, награждение победителей

**⃰** Даты и время проведения испытаний могут корректироваться по ходу проведения Фестиваля по согласованию с командами участников.

Спортивная программа Фестиваля состоит из испытаний (тестов) комплекса ГТО (многоборье ГТО).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Испытания (тесты)** | |
| **Женщины** | | |
| 1. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за минуту) | Все возрастные группы |
| 2. | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Все возрастные группы |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | Все возрастные группы |
| 4. | Прыжок в длину с места | До 12 ступени |
| 5. | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м из электронного оружия или плавание на 50 м | Все возрастные группы |
| 6. | Бег на 1000 м или на 2 000 м | Все возрастные группы |
| 7. | Бег на 60 метров | До 12 ступени |
| 8. | Метание спортивного снаряда 500 гр. | До 12 ступени |
| **Мужчины** | | |
| 1. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за минуту) | Все возрастные группы |
| 2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу или Рывок гири 16 кг | Все возрастные группы |
| 3. | Прыжок в длину с места | До 12 ступени |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | Все возрастные группы |
| 5. | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом/ из электронного оружия или  Плавание на 50 м | Все возрастные группы |
| 6. | Метание спортивного снаряда 700 гр. | До 12 ступени |
| 7. | Бег 60 м | До 12 ступени |
| 8. | Бег на длинные дистанции 1 000 м | от 30 до 59 лет |
| Бег на длинные дистанции 2 000 м | от 40 до 59 лет |
| Бег на длинные дистанции 3 000 м | от 20 до 39 лет |

Соревнования проводятся в соответствии с Методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) к Государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным приказом Минспорта России от 22.02.2023 № 117.

1. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Результаты выполнения испытаний каждым участником фиксируются и вносятся в протокол в соответствии с утвержденными государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения, а также загружаются в автоматизированную информационную систему ГТО.

Общекомандный зачет подводится по сумме баллов, которую наберут участники от каждого учреждения, организации и предприятия, выполнившие все нормативы комплекса ГТО на знаки отличия определенного достоинства: золотой знак – 10 баллов, серебряный знак – 7 баллов, бронзовый знак – 5 баллов.

**НАГРАЖДЕНИЕ**

Команды, занявшие 1-3 места в общекомандном зачете Фестиваля, награждаются кубками и грамотами, которые будут вручены Главой города Костромы на Совете по физической культуре и спорту, также получат соответствующие знаки отличия ВФСК ГТО по установленному порядку.

1. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Расходы на организацию и проведение Фестиваля осуществляются за счет средств внебюджетной деятельности учреждения.

1. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ  
   УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144 н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

XI ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Все участники Фестиваля должны быть зарегистрированы на Всероссийском интернет-портале ВФСК ГТО (по адресу в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» [www.gto.ru](http://www.gto.ru)), иметь уникальный идентификационный номер участника (УИН) и выполнить нормативы комплекса ГТО на знак отличия.

Заявка на участие в Фестивале направляется по форме согласно приложению к настоящему Положению на адрес электронной почты dush5-23k@yandex.ru.

Срок предоставления заявок установлен **до 15 октября 2023 года.**

Заявка должна быть заверена руководителем, либо уполномоченным лицом организации.

В день соревнований команда представляет:

* оригинал заявки;
* паспорт или документ, удостоверяющий личность каждого участника;
* справку кадровой службы, подтверждающую, что участник является работником организации;
* медицинское заключение о допуске к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО на каждого участника, выданное лечебным учреждением на основании приказа Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Приложение

к Положению о Фестивале

**ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ  
в Фестивале «ГТО-это Я! ГТО-это Мы! ГТО – это будущее всей страны!» среди всех категорий населения города Костромы**

От \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ наименование организации

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **ФИО** | **Число, месяц, год рождения** | **УИН**  **участника** | **Ступень комплекса ГТО** | **Допуск врача, дата, подпись, печать** |
| **1.** |  |  |  |  |  |
| **2.** |  |  |  |  |  |
| **3.** |  |  |  |  |  |
| **4.** |  |  |  |  |  |
| **5.** |  |  |  |  |  |
| **6.** |  |  |  |  |  |
| **7.** |  |  |  |  |  |
| **8.** |  |  |  |  |  |
| **9.** |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |

Руководитель организации:

*/ I* М.П.

дата, ФИО. подпись

контактные данные представителя: (телефон, эл. почта)

Допущено к участию человек

Врач / / М.П.

« » 2023 г.